



石井東の北

暖冬と言われた今年の冬でしたが、凍えそうな寒さの日もありました。風邪などひかれなかったでしょうか？立春を過ぎ、日差しは明るくなってきましたが、寒さはまだまだゆるみそうにないですね。もうしばらく暖かくして過ごしましょう。

2月の支部活動

・健康体操教室

<星岡公民館> 2/14 (水) 10時～

2/24 (土) 10時～

<越智公民館>

3/7 (木) 10時～

◎ 参加費 100円

◎ タオル、飲み物を持参

・ほっこりサロン

<井東宅> 2/17 (土) 10時～

◎ 今月は百人一首でカルタ取りをします。興味のある方はのぞいてください。

担い手交流会のご案内

・日時 2月19日 (月) 11:30～

・場所 北斗七星

・申し込み先 小島 (090-7579-9804)

・〆切 2月15日

※ 日頃より支部活動にご協力いただいている担い手の皆さんの慰労を兼ねた食学会です。ご参加お待ちしております。

担い手さん大募集

・健康づくりの活動をお手伝いしてくれる方

・機関誌作業を手伝ってくれる方

・機関誌を配ってくれる方

・特技を教えてください

探しています！

生協病院からのお知らせ

生協病院は膝の痛みを軽減する新治療「末梢神経ラジオ波焼灼療法」を始めました。痛みを感じる神経に高周波をあてることで痛みが半分以上に抑えられるそうで、四国での導入は初めてだそうです。膝の痛みでお悩みの方は検討してみてください。愛媛新聞にも紹介されました。

チョイソコいいからのお知らせ



“茶話会の報告”

1月18日に茶話会が開催されました。「チョイソコ」に乗って、徒歩で、土居、越智、星岡、東石井から10名の方が参加されました。お話が弾み、連絡先を交換される方もいて、新しいつながりが「チョイソコ」でできたようです。次回はランチに「チョイソコ」を利用していきなさいねと。

2月からは、2歳のお子さん連れのママがチョイソコを利用されます。小さいお子様連れのママも、お買い物病院へご利用ください。



病院だより 私の健康づくり

もともと病気知らずで、健康だけが取り柄だった私も、40代から頸椎症の痛み、腰痛が始まり、病院では加齢が原因だと言われ、体力の衰えを痛感していました。そこで始めたのが、毎朝YouTubeを見ながらする20分のストレッチです。きっかけは、コロナ禍の自宅待機で時間を持て余したことでした。不思議と定期的に起こっていた肩こり、背中痛みがなくなりました。ジム通い、ウォーキングは続かなかったですが、飽きずに2年続いています。YouTubeで「ストレッチ」と検索してみてください。

医療福祉相談室 弘中

※ 裏面もご覧ください。